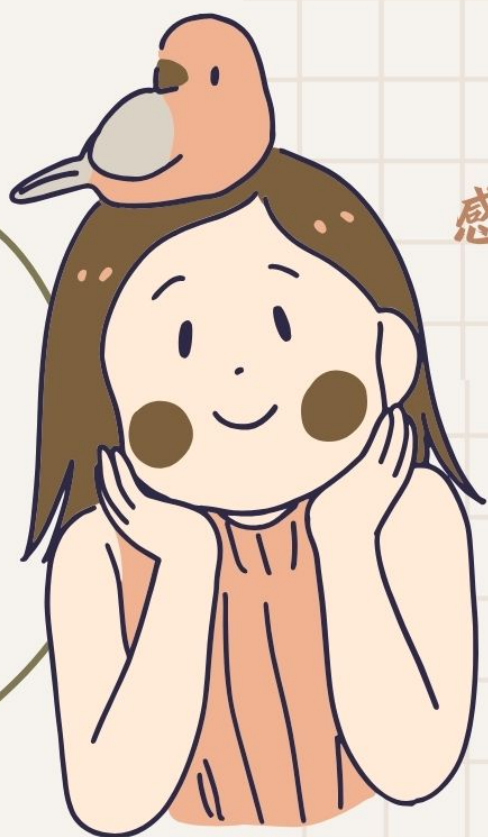


匡智松嶺第二校

家長教職員會 第十六期會刊

主題：幸福的泉源

記錄身邊幸福的時刻，
感恩生活中每一個美好的時光。



其實
「幸福」
就在身邊！

目錄

1

第八屆家長教職員執行委員會

2

署任校長的話

3

家教會主席的話

4

家長分享

8

學校職員分享

15

宿舍職員分享

21

活動剪影



家長教職員會

第八屆執行委員會名單

(2022-2024)

- 主席：歐寶珠女士（黃子恒家長）
- 義務司庫：江少華女士（羅琬彤家長）
- 康樂：鄭洪訓女士（鄭港生家長）
- 聯絡：鄭愛芳女士（黃舜健家長）、
黎永花女士（謝嶸昆家長）、
陳小青女士（陳芷怡家長）
- 委員(顧問)：尤麗君署任校長
- 委員(副主席)：曾美蘭副校長
- 委員(義務秘書)：梁穎妍老師
- 委員(副義務秘書)：溫瑞隆主任
- 委員(協助義務司庫)：葉小萍老師
- 委員(協助聯絡)：張鳳蘭老師
- 委員(協助康樂)：郭吉鵬老師

署任校長的話

幸福來自於內在的滿足感，這意味著擁有正向的情感狀態，對自己和自己的生活感到滿意，我經常尋找生活中的小點滴，即使家人或身邊朋友給予一個溫馨的微笑或動作，在我有需要時陪伴我身旁，對我而言已是幸福的泉源。

與親人、朋友和社區建立良好的人際關係是幸福的重要因素，人際關係提供了支持、愛和歸屬感，能夠增加個人的快樂和幸福感。於放假時與家人及朋友相聚，到戶外走走、圍坐閒談，或是悠閒放鬆地在家裡休息，是給予我繼續向前的動力，也是幸福的泉源所在。

保持良好的身體狀態，均衡的飲食、適量的運動和休息，可以增加幸福感。照顧心理健康，例如學會應對壓力、控制情緒、建立良好的人際關係等，也是幸福的重要元素。在追求個人的成長、了解自己的需要和努力達成目標，生活中不斷學習新的技能、追求自己的興趣和熱情、實現自己的夢想。

幸福的泉源對於每個人可能會有所不同，因為每個人的價值觀和生活經歷不同，最重要是找到對自己的幸福元素並追求實現。現今都市人步伐急促，很多時為了生活、為了工作而忽略了身邊很多事情，因此，我們應懂得保持良好的心態，學習欣賞生活中的美好事物。

尤麗君 署任校長

家教會主席的話

「幸福」這一個詞語，我相信必定是指一些美好的人、物、事的出現或發生。而幸福亦包含著令人內心溫暖、獲得滿足及貼合個人身心需要的意思，充滿真善美的感覺；然而能擁有多少幸福，對每一個人來說都不一樣，是非常主觀及個人對人生觀和價值觀的衡量；因此，在日常生活當中，你能感受到多少幸福，是取決於你對幸福的看法。

在戰亂的社會裏，人民的幸福可能是擁有安定的環境和一頓溫飽；在農夫辛勤耕耘的過程中，幸福可能是有合適的天氣和豐足的收成；努力不懈的學生，對幸福的看法可能是拿取到好的成績，得到師長們的稱讚；仍在哺乳期的嬰兒，幸福可能就只是幾口奶的餵哺和輕柔呵護的抱抱。從以上的例子可見，幸福就在難易之間，也隨時隨地在我們的生活當中，緊貼在我們的身邊，等待著我們的認同和認可。

幸福能給予我們希望和期盼，也使身心靈得到安穩滿足，提升正能量思考，亦能使我們的生命充滿動力，迎接將來！所以我們要珍惜現在擁有的幸福，感謝並感恩身邊的人、物、事，祝福一切美好的事情，用善良及真誠的心，活在當下！

我當下的幸福，就是陪伴著我兒子子恒成長，再由子恒帶領著我來到松嶺二校，認識到他的同學及同學家長，還有各位老師、職員.....等！

從一個清早開始，子恒由司機及保姆護送返校，跟著由老師及助理照顧並留意他的飲食及日常，又教他專注並學習身邊事物，認識社會，豐富人生！還有護士每天留意他健康所需，制定營養餐單；學校廚師用真誠及心意烹煮及調配美味多樣的餐膳；各職員及工友無分彼此，為著子恒能擁有健康的校園生活，籌劃不少精彩活動，亦做好不少衛生工作.....等。當然，還有不可或缺的各位同學，每一位都可愛地歡樂成長，就像一個個小天使，代替著我陪伴子恒直至一天的學校生活完結，再由司機及保姆把他送回我的身邊。每次他放學回來，臉上總是掛著開心歡笑，精神奕奕，就像在樂園玩樂後回家一樣！子恒就用他的微笑對我表達了他的幸福，而我就感恩著二校所帶給我兒子的快樂！

我珍惜我現在擁有的幸福，並感謝二校的所有職員及同學，祝福各位：平安、快樂、健康、幸福！

歐寶珠女士 (黃子恒家長)



家長分享

自從嶸昆入了匡智松嶺二校後，眼見他一步一步的進步，我心中感覺到幸福的源泉已慢慢地奔向我了。

在這四年間見證了他的進步：

第一：見到他行出了人生的第一步

第二：見到了他能慢慢地自己勺飯吃

第三：見到了他能自己上樓梯

那一刻我真的感到幸福無比！

希望他繼續進步。

感恩有松嶺二校、感恩有一班盡心、盡責的員工。

謝謝！

謝嶸昆家長

家長分享

疫情三年一直都好少舉辦活動，更何況是親子活動！難得今年春節，社會復常，學校舉行家職會新春團拜。同學們都好開心。

我們一起參加了新春團拜舞獅的活動，感到很開心。家長們聚首一堂吃盆菜，家長與學生既一齊觀賞精彩的醒獅表演，又可以一齊影相。

一家人可以健健康康齊齊整整，享受節日，原來已經是一件好幸福的事。

幸福泉源：疫情三年很多事都停頓了，復常後才發現很多日常生活的小事、可以如常生活，已經係一份祝福、感謝！

黃舜健家長



家長分享

今年的五月，雨水特別多，連續下了差不多三個星期雨，令人心情也暗淡起來。

今年五月適逢是雪瑩20歲生日的月份，也是她要離開生活了14年的「松二」的月份，因為雪瑩要畢業了！碰巧匡智會也在五月份安排了聯校畢業典禮，對於這一天的來臨，我們既期盼，又不捨。可是近日仍然綿綿細雨，有時甚至有雷雨，所以一直都擔心雨勢太大，未能前往參加畢業典禮。

來到畢業典禮的這天早上，欣喜地，天空放晴了，太陽伯伯陪伴着我們去到畢業典禮的會場。典禮開始後，便下雨了，彷彿上天也為孩子們今天畢業而感動了。典禮完結後，太陽伯伯又再次以笑面迎人，感恩上天對孩子們的眷顧，讓他們可以順利出席難忘的畢業典禮。特殊兒童的路雖然像天氣一樣難以預測，但大雨過後，總會有天晴，哪怕只是一刻的陽光，也足夠令人記住幸福的時光。

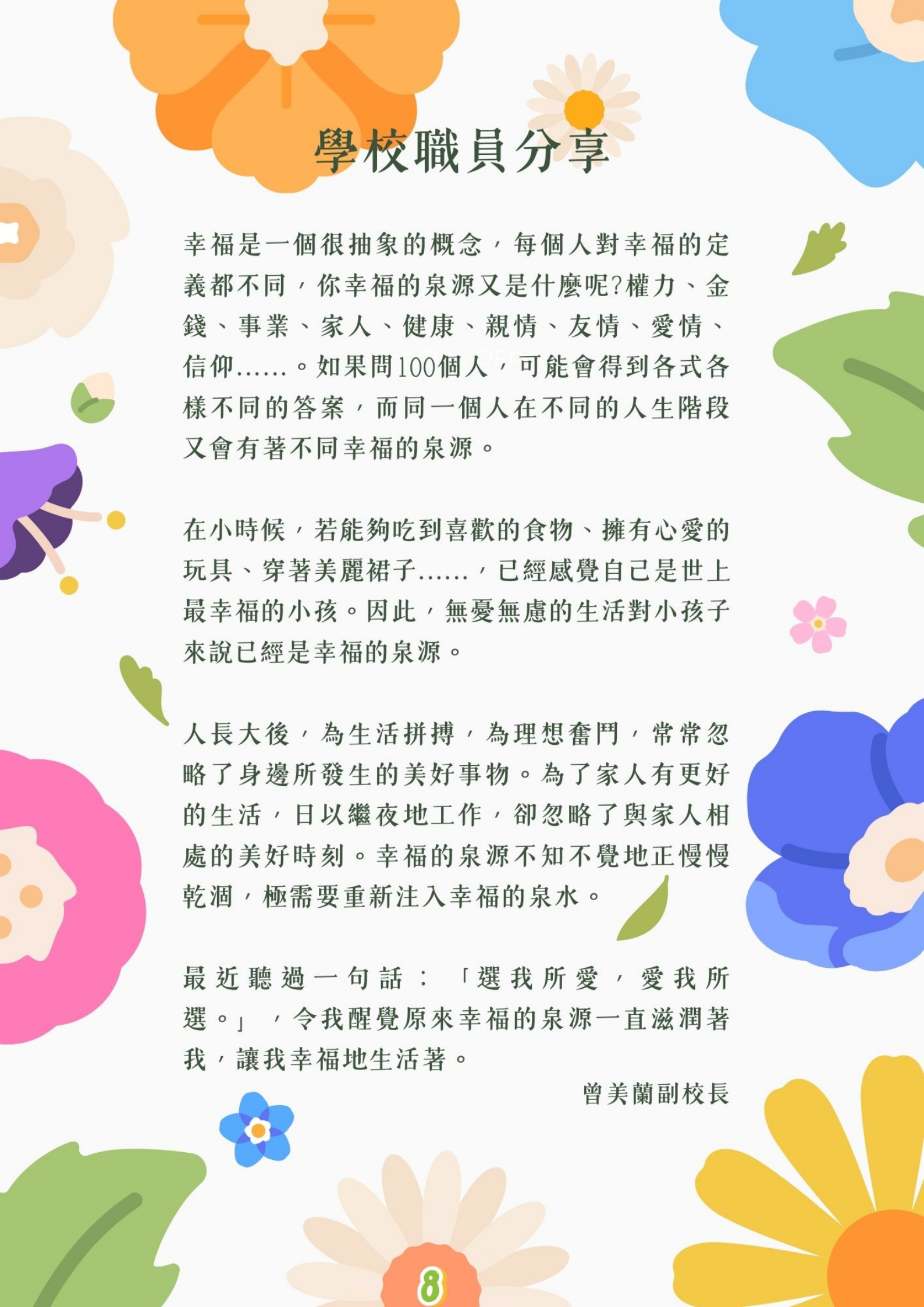
曾雪瑩家長

家長分享

什麼是幸福？幸福又來自哪裡？我覺得每個人的體會都不一樣。有些人認為有愛就是幸福，有些人又認為有錢便是幸福。但是我認為一家人齊齊整整、過着開心的生活就是最大的幸福。

作為一個特殊孩子的媽媽和家庭，我們的幸福更為簡單，只要孩子每日健康快樂，已經覺得是最大的幸福、已經感到好滿足。尤其最近幾年，自己開始工作，就有更深的體會！由於工作時間不定，就無法照顧孩子們，令到女兒與家人團聚的時間變得好少，所以，女兒每次回家就變得無比珍貴。這個時刻我覺得是我們最開心、最幸福的時刻，但同時心裏也會覺得虧欠女兒很多，感到很無奈！幸好在學校有一班老師、姑娘和各位姐姐幫我分擔，細心地照顧心心，才令我少了很多後顧之憂。能夠得到別人的幫助，對我來講，就是我的幸運和幸福。只要我們懂得感恩，懂得珍惜來之不易的幸福，我們便會覺得每一天都是無比的快樂！

曾進心家長



學校職員分享

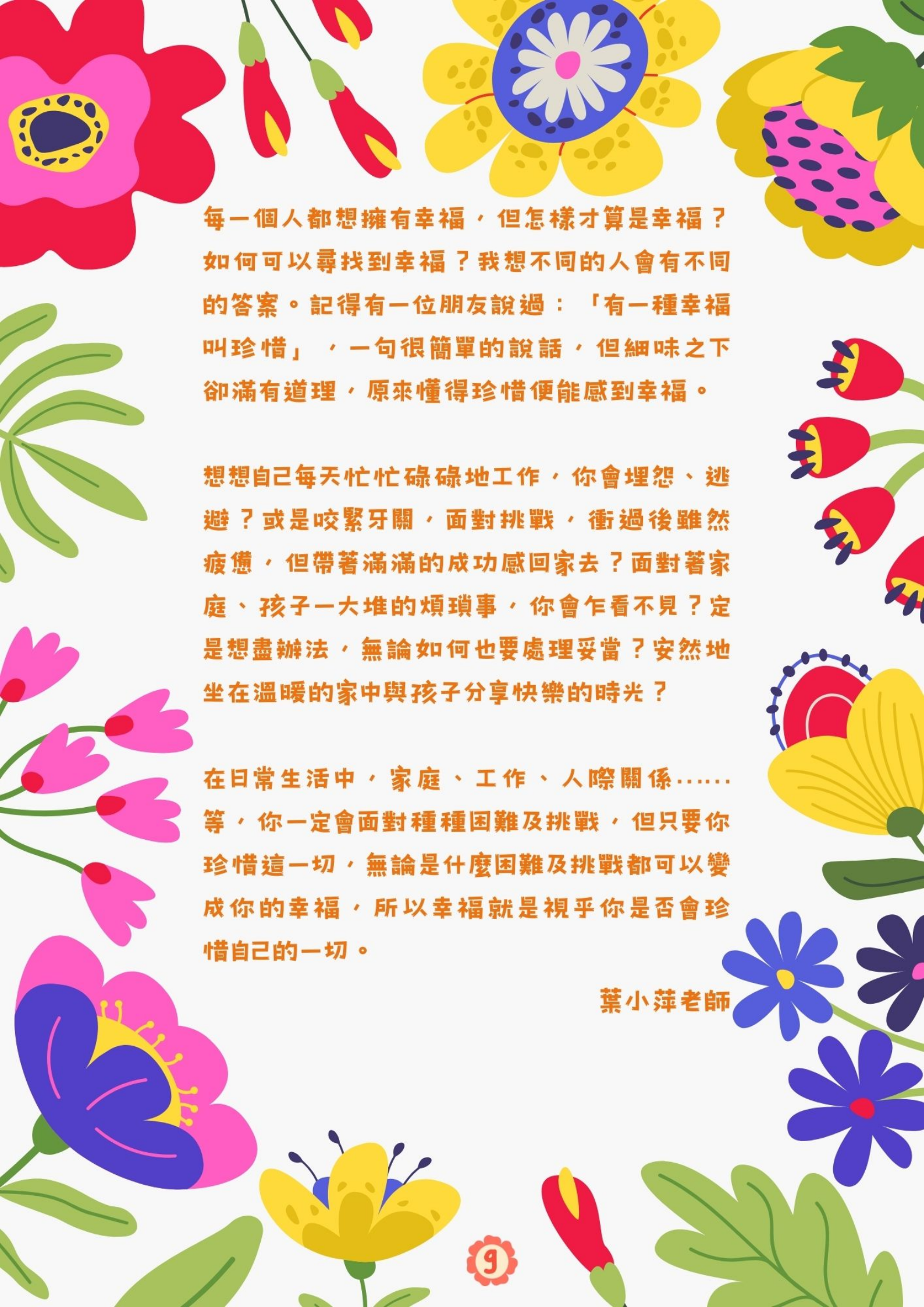
幸福是一個很抽象的概念，每個人對幸福的定義都不同，你幸福的泉源又是什麼呢？權力、金錢、事業、家人、健康、親情、友情、愛情、信仰……。如果問100個人，可能會得到各式各樣不同的答案，而同一個人在不同的人生階段又會有著不同幸福的泉源。

在小時候，若能夠吃到喜歡的食物、擁有心愛的玩具、穿著美麗裙子……，已經感覺自己是世上最幸福的小孩。因此，無憂無慮的生活對小孩子來說已經是幸福的泉源。

人長大後，為生活拼搏，為理想奮鬥，常常忽略了身邊所發生的美好事物。為了家人有更好的生活，日以繼夜地工作，卻忽略了與家人相處的美好時刻。幸福的泉源不知不覺地正慢慢乾涸，極需要重新注入幸福的泉水。

最近聽過一句話：「選我所愛，愛我所選。」，令我醒覺原來幸福的泉源一直滋潤著我，讓我幸福地生活著。

曾美蘭副校長



每一個人都想擁有幸福，但怎樣才算是幸福？如何可以尋找到幸福？我想不同的人會有不同的答案。記得有一位朋友說過：「有一種幸福叫珍惜」，一句很簡單的說話，但細味之下卻滿有道理，原來懂得珍惜便能感到幸福。

想想自己每天忙忙碌碌地工作，你會埋怨、逃避？或是咬緊牙關，面對挑戰，衝過後雖然疲憊，但帶著滿滿的成功感回家去？面對著家庭、孩子一大堆的煩瑣事，你會乍看不見？定是想盡辦法，無論如何也要處理妥當？安然地坐在溫暖的家中與孩子分享快樂的時光？

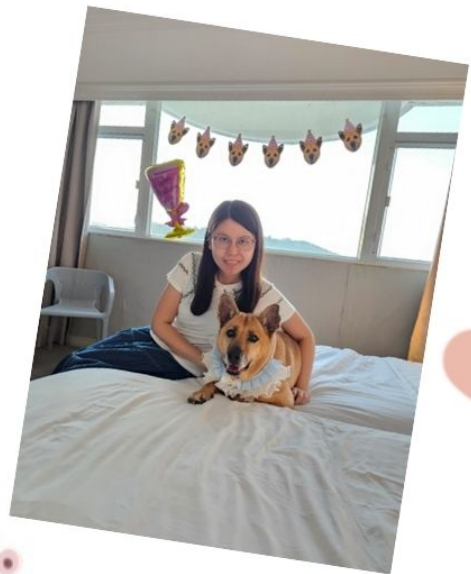
在日常生活中，家庭、工作、人際關係……等，你一定會面對種種困難及挑戰，但只要你珍惜這一切，無論是什麼困難及挑戰都可以變成你的幸福，所以幸福就是視乎你是否會珍惜自己的一切。

葉小萍老師

“對我來說，幸福的泉源可以很簡單、很單純”

3年多前，在緣份安排之下，我的寵物犬女兒松松正式加入了我的家庭。我開始了一個和過往完全不一樣的生活方式，開始在每天早上醒來時，總會有一個天真的笑臉在床邊等著我，等待我起床和她去散步；然後到我下班回家時，打開家的大門就有一個可愛的笑臉擺擺尾巴歡迎著我回來。在我感到快樂時，她會與我一起快樂；在我不快樂時，她會靜靜地在我身旁陪伴。雖然松松沒有我們人類的語言可以直接和我溝通，然而她對我無條件的愛卻深深地一直和我的心連結著。我很感恩有松松出現在我生命中，讓我明白到幸福原來可以很簡單、很單純。

梁穎妍老師





「幸福」是甚麼？有人認為「食得是福」，有人認為「健康是福」，亦有人認為「平安是福」，言人人殊，因為「幸福」是一種抽象的感覺。

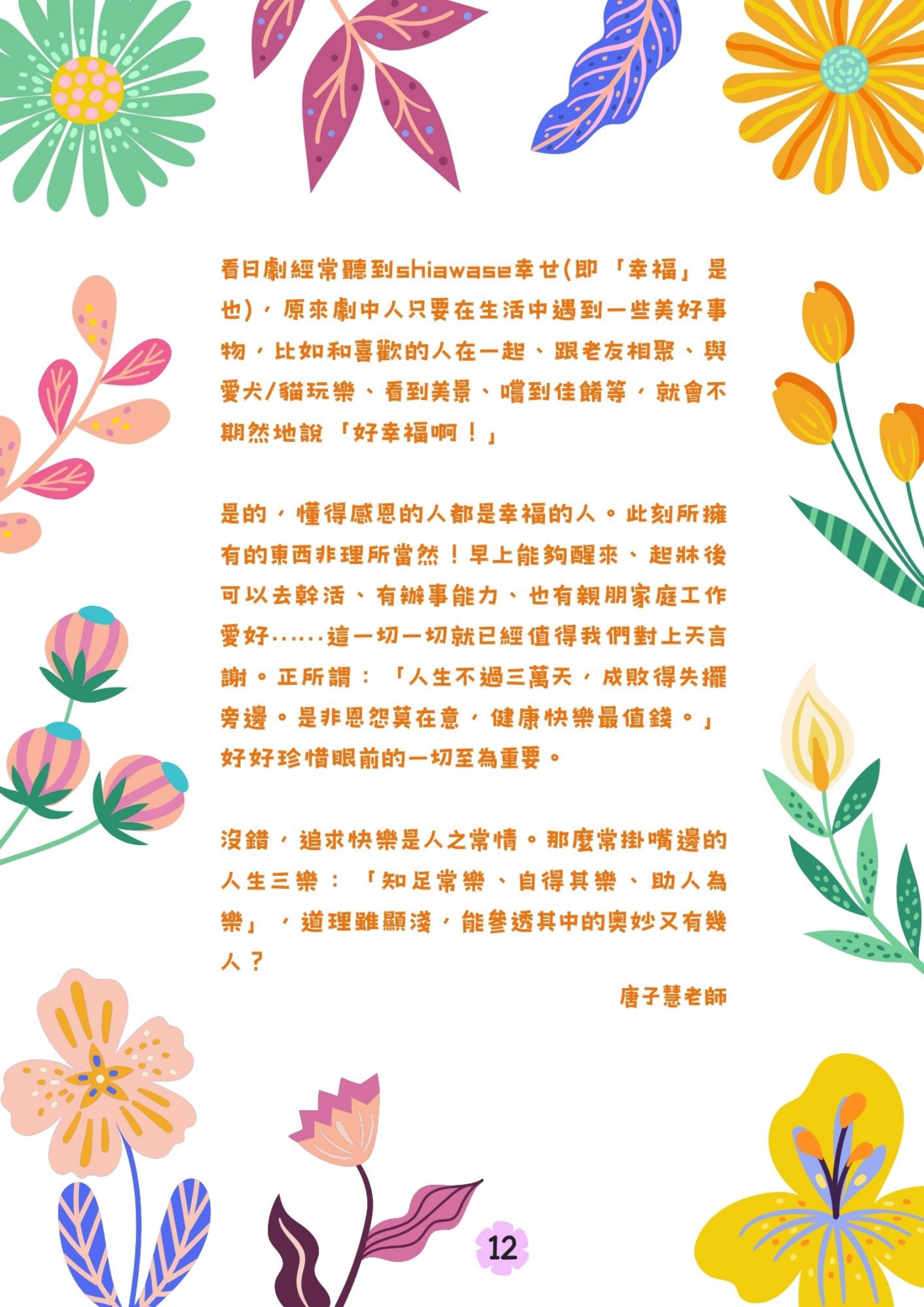
談到「幸福感」，大家會想起負責傳遞興奮、開心等等幸福感覺的大腦分泌神經傳導成分「多巴胺」吧！科學家曾經就「幸福感」進行實驗，實驗結果顯示，關懷、照料別人時會促進多巴胺分泌，可以帶來幸福感。(備註)正所謂：「施比受更為有福」，此言不虛！

難怪，在松二這個大家庭裡，迎面而來的，都是幸福的笑臉。

備註：參考《監測多巴胺，讓科學家找出幸福的泉源》

蘇秀梅老師



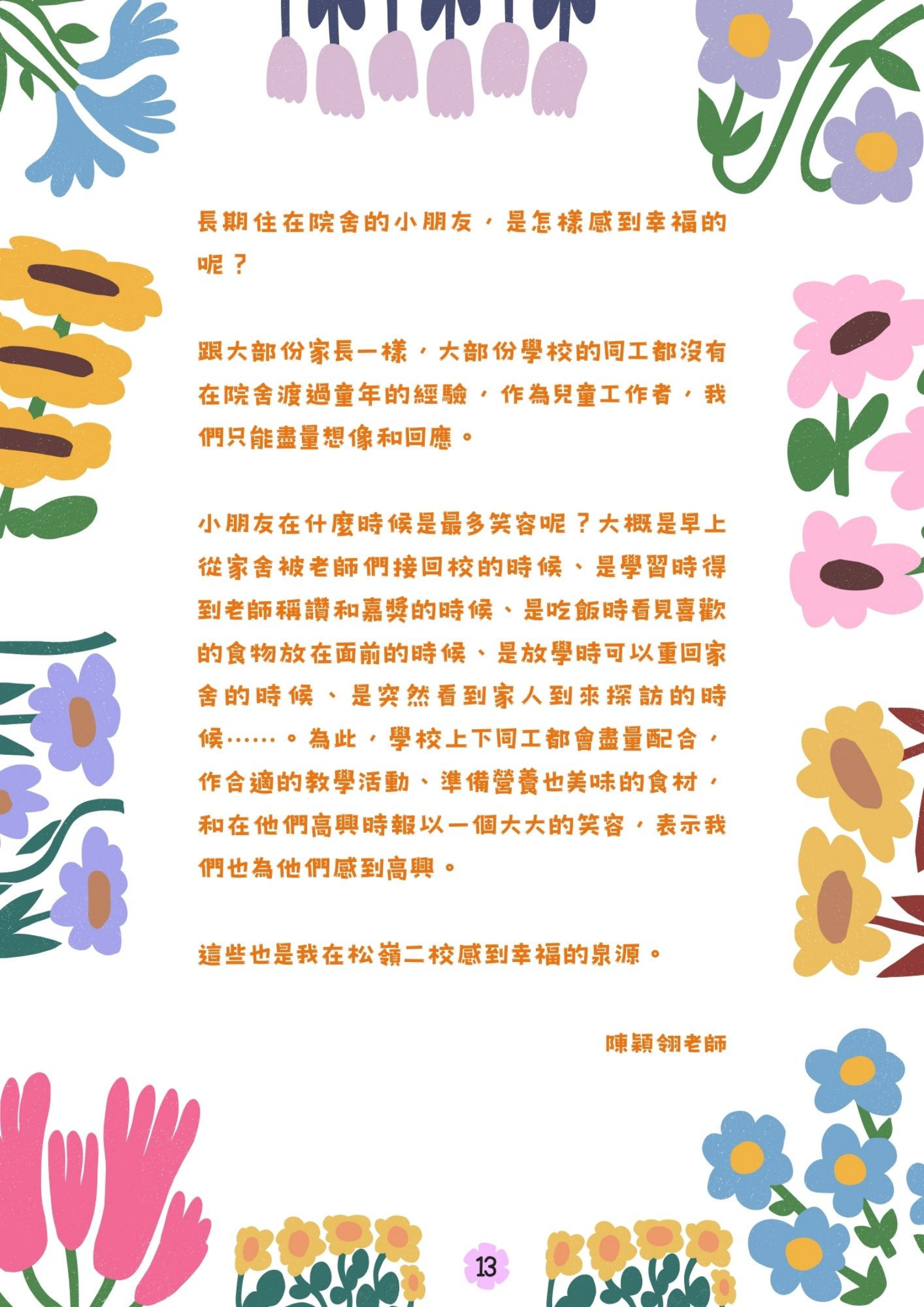


看日劇經常聽到shiiawase幸せ(即「幸福」是也)，原來劇中人只要在生活中遇到一些美好事物，比如和喜歡的人在一起、跟老友相聚、與愛犬/貓玩樂、看到美景、嚐到佳餚等，就會不期然地說「好幸福啊！」

是的，懂得感恩的人都是幸福的人。此刻所擁有的東西非理所當然！早上能夠醒來、起牀後可以去幹活、有辦事能力、也有親朋家庭工作愛好……這一切一切就已經值得我們對上天言謝。正所謂：「人生不過三萬天，成敗得失擺旁邊。是非恩怨莫在意，健康快樂最值錢。」好好珍惜眼前的一切至為重要。

沒錯，追求快樂是人之常情。那麼常掛嘴邊的人生三樂：「知足常樂、自得其樂、助人為樂」，道理雖顯淺，能參透其中的奧妙又有幾人？

唐子慧老師



長期住在院舍的小朋友，是怎樣感到幸福的呢？

跟大部份家長一樣，大部份學校的同工都沒有在院舍渡過童年的經驗，作為兒童工作者，我們只能盡量想像和回應。

小朋友在什麼時候是最多笑容呢？大概是早上從家舍被老師們接回校的時候、是學習時得到老師稱讚和嘉獎的時候、是吃飯時看見喜歡的食物放在面前的時候、是放學時可以重回家舍的時候、是突然看到家人到來探訪的時候……。為此，學校上下同工都會盡量配合，作合適的教學活動、準備營養也美味的食材，和在他們高興時報以一個大大的笑容，表示我們也為他們感到高興。

這些也是我在松嶺二校感到幸福的泉源。

陳穎翎老師



物理治療一直在幫助嚴重智障學生克服生活上的困難，亦是對他們身上的一個很大的挑戰。對於嚴重智障學生及其家長而言，物理治療不僅可以改善學生的身體功能，還能夠對其心靈產生深遠的影響。

物理治療對學生而言，不僅僅是一節治療，更是一種探索和發現的過程。通過各種運動和活動，我們的學生可以逐漸建立自信和勇氣。他們可能會面臨許多困難和挫折，但透過持之以恆的努力與支持，他們終能克服困難並進步。

除了身體上的改善，物理治療還有助於提升學生的心理健康。通過參與各種活動和訓練，既可以幫助他們建立良好的人際關係、又可以增強自我價值感，從而找到屬於自己的幸福之門。

物理治療師 朱彩珍姑娘



宿舍職員分享

幸福是什麼？又或者幸福何處尋？

其實人生每個階段，都有不同的追求；不同的階段都追求不同程度的幸福感。譬如，小孩子的時期，希望得到父母的愛、有玩具、有糖果吃……；青春期，追求學業成績、朋輩的認同……；成年人，希望工作有成就、得到金錢的滿足、家庭子女和諧……；到步入老年，希望兒孫滿堂，有親人陪伴。似乎大部份的人都會覺得，人生一路走來的各個階段，經歷了這一些，就是得到幸福。

其實幸福的泉源，上天已指派給你，以心去珍惜、感恩身邊與你走過高山低谷，在困難時曾幫助過你的人；常以寬容的心去善待他人，其實幸福一直就在身邊。

而我認為自己感到幸福的同時，用自己的正能量，去幫助別人，使他人也得到快樂；活在當下，做正確的事，便是人生最美好和幸福的時光。

副舍監 畢穎芝姑娘



幸福可以理解為是一種持續較長的心靈上的滿足。另亦如學者 Levin & Chatters(1998)所指，幸福是每個人終生希望會追求的，而幸福感是有情感和認知上的層面。



但我更認同另有學者的說法，能讓我們的學生感覺到幸福，就是他們能在生活中可以作出自我決策，從而提升生活質素和個人幸福感。因此，作為家長和同工實在需要明白智障人士能夠有作出自我決策的權利和重要性。例如：在生活流程中，可以讓他們選擇穿著自己喜愛的顏色衣物，又或可以看什麼電視或短片內容等。以上在平常人看似是微不足道的事情，對於我們的學生來說，其實已經有著不同的意義和經驗。更重要，是能令他們感到生活的幸福感。



宿舍家長 謝偉兆先生



大家好! 我是護士呂姑娘。



一般人，未曾接觸過智障人士，大多都會對他們帶有些戒心和距離感。但與他們交流後就會發現每位智障人士都有著一顆單純善良的心和樂觀的性格。我們松嶺二校的學生亦然，儘管學生們大部分都是醫療情況複雜的，但他們臉上亦常常展露笑容。



我們的學生因身體機能較弱，相比一般小朋友，會更加容易病甚至引起併發症。作為護士，很多時候要走前一步，與病菌競賽，時刻做好感染控制。在沒有傳染病的時候制定護理計劃、健康餐單等，希望能加強學生的抵抗力；在傳染病高峰時，更加要監督各項感染控制工作、在每一個環節上做好把關，以保護所有的學生。

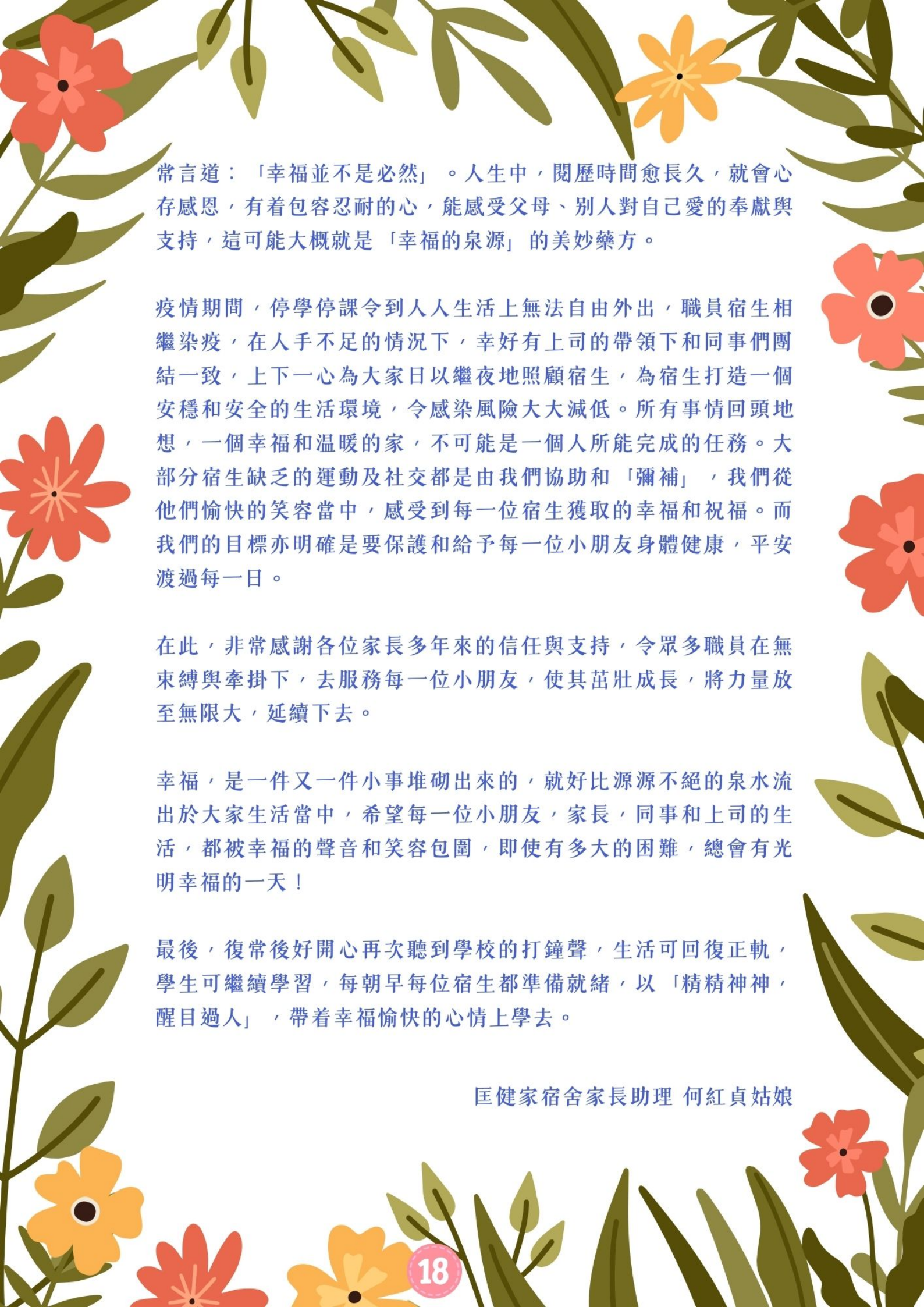
學生病弱時的樣子，看見他們的每一個笑容、每一個穩健的步伐、每進食到一口美味的食物等等的瞬間，對於所有護理同事來說，便是一種滿足感。



幸福的泉源，莫過於是看見小朋友健健康康的樣子了吧。



護士 呂詠欣姑娘



常言道：「幸福並不是必然」。人生中，閱歷時間愈長久，就會心存感恩，有着包容忍耐的心，能感受父母、別人對自己愛的奉獻與支持，這可能大概就是「幸福的泉源」的美妙藥方。

疫情期間，停學停課令到人人生活上無法自由外出，職員宿生相繼染疫，在人手不足的情況下，幸好有上司的帶領下和同事們團結一致，上下一心為大家日以繼夜地照顧宿生，為宿生打造一個安穩和安全的生活環境，令感染風險大大減低。所有事情回頭地想，一個幸福和溫暖的家，不可能是一個人所能完成的任務。大部分宿生缺乏的運動及社交都是由我們協助和「彌補」，我們從他們愉快的笑容當中，感受到每一位宿生獲取的幸福和祝福。而我們的目標亦明確是要保護和給予每一位小朋友身體健康，平安渡過每一日。

在此，非常感謝各位家長多年來的信任與支持，令眾多職員在無束縛與牽掛下，去服務每一位小朋友，使其茁壯成長，將力量放至無限大，延續下去。

幸福，是一件又一件小事堆砌出來的，就好比源源不絕的泉水流出於大家生活當中，希望每一位小朋友，家長，同事和上司的生活，都被幸福的聲音和笑容包圍，即使有多大的困難，總會有光明幸福的一天！

最後，復常後好開心再次聽到學校的打鐘聲，生活可回復正軌，學生可繼續學習，每朝早每位宿生都準備就緒，以「精精神神，醒目過人」，帶着幸福愉快的心情上學去。

匡健家宿舍家長助理 何紅貞姑娘

「幸福像一個水晶球，掉落人間散亂在地上，人們彎下腰去拾起、有人拾多、有人拾少……」，這是香港80年代一個電台廣播劇的讀白。幸福真是這樣而來的嗎？我不以為然。

每當人們遇到愜意和歡樂的事情，內心便會產生一種無法比擬的快樂，這種感覺便是幸福，幸福是快樂的延伸，那麼幸福的泉源又是什麼？是我們的心靈如匡智會學生、職員大家朝夕相對，互相勉勵，向著陽光大道前行。為學生服務，也是一種幸福，因為見證到他們日漸成長和進步，而他們天真爛漫的笑容、坦率自然的性格，便是對我們最佳的回饋，使我們更堅信，幸福自然會降臨給匡智的大家庭。不管是喜怒哀樂，都是從心底裡出發的。

個人認為，迎接幸福的到來，必須有一個正面心態和正向能量。「它」，能讓我們面對困惑和紛擾時，可以排難解憂。如半杯水的故事，「雖然失去半杯水而感到憂愁，可幸是我仍有半杯水能緊握手中，不致於一無所有」，因此不會因為遇到無助和難過而自怨自艾，愁眉苦臉，導致錯過其他美好的事物和虛度時光。所以我們應保持積極的生活態度，擁有感恩的心靈，幸福就會降臨我們面前。

朋友，就讓我們張開手臂，徜徉在悠然草地上，迎接煦麗的陽光，活在當下，緊握未來，迎接幸福吧！

匡寧家宿舍家長助理 馮顯信先生



「想起幸福，我第一時間就是想起笑容^^」

新的一年開始，有幸加入松嶺二校的大家庭，擔任宿舍家長助理一職。初入匡樂家的時候，見到一群活潑好動的小朋友，與她們打招呼，她們雖不太懂用言語表達，但總會面帶笑容回應，多麼可愛的臉蛋，頓時令人會心微笑^^。

我想宿生的笑容，就是這裡幸福的泉源了！@_@
這裡有不同性格的宿生，但她們只要聽到愛好的歌、食到愛吃的食物、有人與她們交談玩樂互動.....，雖是小小的事，也會展現開心滿足的笑容，從她們天真的笑容，深深令我有幸福快樂的感覺，感恩在此有緣相遇這班可愛的宿生！

願這裡的宿生，在此過著簡單的幸福，健康快樂地成長！

匡樂家宿舍家長助理 姚凱儀姑娘

活動花絮



love

聖誕活動

全民國家安全教育日

參觀地區支援中心及愛心農場

香港全民閱讀日2024

仁班旅行

家職會活動流水響郊遊

關愛週

家長教職員會員大會

責任感週

「個人、食物及環境衛生」講座

校園藝術大使

科探週

參觀廣福慧妍雅集工場

新春家校園拜醒獅賀歲



Love



BLV

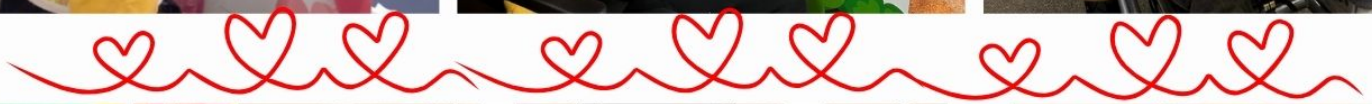


2023-10-25

仁班旅行

2023-12-12

關愛週





2023-12-20

聖誕活動





全民國家安全 教育日

2024年4月15-19日



26





2024-04-23

香港全民閱讀日





新春家校團拜 醒獅賀歲

2024-02-22





2023-11-29 家長教職員會 會員大會



2023-12-05
家職會活動流水響郊遊



2024-03-19

參觀地區支援中心 及 愛心農場



2024-06-05 參觀廣福慧妍雅集工場





2024-06-06

法團校董會

家長校董選舉



匡智松嶺第二校

家長教職員會

通訊處：大埔南坑頌雅路松嶺村

電話：26670911 (學校直線)

26658988 (社工直線)

26670916 (宿舍直線)

傳真：26644703 (學校部)

26650987 (宿舍部)

電郵：phv2@hongchi.org.hk

網址：<http://www.hcp2.edu.hk>



督印人：尤麗君署任校長

編委：陳家裕老師

校對：何昱舜老師 梁嘉敏老師